

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	月	あわごはん チキンケチャップ焼き ゆでブロッコリー クープイリチー 大根のみそ汁 果物	鶏肉 豚肉 油揚げ 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 メープルシロップ ホットケーキMix	ブロッコリー 昆布 乾しいたけ 人参 こんにやく 大根 わかめ ねぎ みかん	保育乳 人参ケーキ	
2日	火	きのこごはん さばの西京焼き ホウレン草ごま和え そうめん汁 果物	鶏肉 さば ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま そうめん 芋くず 油	乾しいたけ しめじ えのき 人参 ほうれん草 もやし ねぎ なし	保育乳 紅イモくずもち	
3日	水	文化の日(休園)					
4日	木	もずく井 お浸し ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 チーズ ウインナー 牛乳	米 砂糖 片栗粉 パン バター 油	もずくしょうが ビーマン ほうれん草 白菜 ねぎ 玉葱 りんご	保育乳 ピザトースト	
5日	金	玄米ごはん 魚天ぶら 筑前煮 白菜みそ汁 果物	キング 卵 鶏肉 豆腐 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 強力粉 黒糖	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん こんにやく 白菜 ねぎ かき	保育乳 黒糖アガラサー	
6日	土	ナポリタンスパゲティー ステック胡瓜 ほうれん草スープ 果物	豚肉 豆腐 しらす 牛乳	スパゲティ 油 米 砂糖	人参 玉葱 キャベツ ビーマン 赤ビーマン マッシュルーム缶 胡瓜 ほうれん草 青のり パナナ	保育乳 菓子パン	
8日	月	あわごはん 鶏すき風煮 さつま芋のバター煮 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ油 バター さつま芋 小麦粉 オートミール 黒糖	白菜 玉葱 人参 生しいたけ 白滝 こまつな 冬瓜 わかめ ねぎ みかん	保育乳 オートミールクッキー	
9日	火	野菜肉そば きびなご唐揚げ からしな和え 果物	豚肉 きびなご 豆腐 ツナ缶 油揚げ 豆乳	沖繩そば 油 片栗粉 米 砂糖	人参 キャベツ きくらげ からしな ひじき パナナ	保育乳 じゃこおにぎり	
10日	水	チキンカレー ダイコンサラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 麩 小麦粉 さつま芋	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 胡瓜 わかめ チンゲン菜 かぼちゃ りんご	保育乳 イモ天ぶら	
11日	木	玄米ごはん 魚のチーズ焼き 八宝菜 ホウレン草のみそ汁 果物	白身魚 チーズ 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 パン バター 砂糖	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ ほうれん草 長ねぎ かき	保育乳 ラスク	
12日	金	麦ごはん 豚カツ ゆでブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ 果物	豚肉 卵 ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	にんにく ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ 玉葱 キャベツ なし	保育乳 ゴマ菓子	
13日	土	ひじきチャーハン 小松菜マヨネーズ和え 白菜みそ汁 果物	豚ひき肉 ちくわ 豆腐 牛乳	米 押麦 マヨネーズ さつま芋	ひじき 人参 玉葱 ビーマン こまつな もやし 白菜 ねぎ パナナ	保育乳 ふかし芋	
15日	月	(七五三メニュー)三色井 ナムル ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 小麦粉 バター 油	人参 いんげん もやし こまつな 赤ビーマン ねぎ みかん	保育乳 ブレードーナッツ	
16日	火	玄米ごはん さばのカレー焼き ひじきの煮物 豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 金時豆	米 玄米 小麦粉 油 砂糖 押麦 黒糖	ひじき 人参 なら 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ かき	保育乳 ぜんざい	
17日	水	あわごはん 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	三枚肉 厚揚げ きな粉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ パン バター	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ りんご	保育乳 きなこクリームサンド	
18日	木	お弁当会(お弁当たのしみだね!)					保育乳 アメリカンドッグ
19日	金	雑穀ごはん うじら豆腐 人参シリシリ イナムドゥチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ きな粉 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 芋くず 黒糖	大根 人参 玉葱 なら 乾しいたけ こんにやく ねぎ なし	保育乳 ちんびん	
20日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ 果物	豚肉 チーズ さけ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり 切干大根 のり パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
22日	月	セーフン ジャーマンポテト 果物	ささ身 卵 ベーコン 牛乳	米 油 ジャガイモ 砂糖	人参 からし菜 シイタケ 玉ねぎ みかん	保育乳 ふかし芋	
23日	火	勤労感謝の日(休園)					
24日	水	麦ごはん きびなごのマリネ パパイアイリチー 白菜みそ汁 果物	きびなご ツナ缶 豆腐 豚肉 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 焼きそば	胡瓜 玉葱 トマト パパイア 人参 ひじき 白菜 ねぎ キャベツ ビーマン なし	保育乳 アイスクリーム 玄米フレーク	
25日	木	(お誕生会)麦ごはん ミートローフ ゆでブロッコリー マカロニサラダ チンゲン菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 牛ひき肉 卵 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	玉葱 乾しいたけ ひじき 人参 ブロッコリー 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 えのき パナナ	保育乳 誕生ケーキ	
26日	金	芋ごはん 鮭の甘酢焼き 糸こんにやくの野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	さけ 豚肉 卵 牛乳	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 油 小麦粉	キャベツ 人参 玉葱 なら こんにやく 冬瓜 わかめ ねぎ みかん	保育乳 クリームパン	
27日	土	ロールパン ホワイトシチュー じゃこサラダ 果物	豚肉 しらす 牛乳	パン じゃが芋 バター 油 米 ごま	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー コーン缶 胡瓜 りんご	保育乳 シソおにぎり	
29日	月	ハヤシライス コールスローサラダ ワカメスープ 果物	牛肉 生クリーム 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 マヨネーズ ふ さつま芋 バター	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 わかめ りんご	保育乳 スイートポテト	
30日	火	玄米ごはん 魚フライタルタルソース きんぴらごぼう けんちん汁 果物	白身魚 卵 ハム 生クリーム チーズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 ごま マヨネーズ マカロニ	赤ビーマン 黄ビーマン ごぼう 人参 大根 ねぎ 玉葱 しめじ みかん	保育乳 パンプディング	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。